

Tijd voor je zwangerschap

Tijd investeren in een zwangerschaps-cursus is goed besteed. Gebleken is dat vrouwen beter met de bevalling en de kraamtijd om kunnen gaan als zij een cursus gevolgd hebben. Je leert onder andere wat je kunt verwachten tijdens de bevalling, weëen opvangen, bevallingstechnieken, de kraamtijd, borstvoeden en allerlei praktische tips.

Waarom privélessen?

- Je hebt geen tijd voor een zwangerschaps-cursus van 6-10 lessen.
- De lessen van een groepscursus vallen niet op een geschikt tijdstip.
- Je hebt al een kindje en bent op zoek naar een korte opfriscursus.
- Je wilt een cursus afgestemd op precies die onderwerpen die jij wilt leren.
- Je kunt vanwege een lichamelijke beperking niet naar de cursuslocatie komen.
- Je wilt je samen met je partner voorbereiden op de bevalling.
- Op het laatste moment besluit je toch deel te willen nemen aan een zwangerschaps-cursus.

Er wordt voor jou een cursus op maat gemaakt. Deze kan bij jou thuis, in het ziekenhuis of op onze eigen cursuslocatie worden gegeven. De cursus kan op zeer korte termijn ingepland worden.

1ste kindje

Ben je zwanger van je eerste kindje, dan kunnen we in 2 afspraken van 2 uur de basis van de bevalling doornemen. Uiteraard kunnen we nog extra lessen inlassen als je nog meer wilt weten over aanvullende onderwerpen (bv zwangerschap en sport, bekken- en lage rugklachten, voeding, enz)

Korte opfriscursus

Heb je al één of meerdere kindjes? Dan is een korte opfriscursus heel geschikt. In een afspraak van 2 uur lopen we door de bevalling heen en heb je ruimschoots de tijd om vragen te stellen. Wil je nog meer weten? Dan kunnen we altijd een langere afspraak of een extra afspraak plannen.

Zwangerschap en sport

Veel vrouwen stoppen met sporten op het moment dat ze zwanger zijn. Vaak is er veel onduidelijkheid over wat nu wel of niet goed is om te doen tijdens de zwangerschap. Met welke sporten moet je oppassen? Hoe lang mag je sporten? Hoe intensief? Wat gebeurt er allemaal in mijn lichaam tijdens het sporten terwijl ik zwanger ben? Op al deze vragen kan je antwoord verwachten. Ook kun je begeleid worden met sporten tijdens je zwangerschap.

Bekken- en lage rug klachten

Veel zwangere vrouwen hebben tijdens hun zwangerschap last van hun bekken of lage rug. In de cursus kan hier ook aandacht aan worden besteed: wat is het precies? Hoe ontstaat het? En wat kun je er zelf aan doen? Daarnaast zijn er ook een heel aantal oefeningen die je kunt aanleren waardoor de klachten minder worden, of zelfs helemaal verdwijnen.



Docent

De privélessen worden gegeven door Janine Moeken, Bewegingswetenschapper, Personal Trainer en Paramedisch Fitnessstrainer. Daarnaast is zij gediplomeerd Zwanger en Fit instructrice. Tevens wordt er nauw samengewerkt met Fysiotherapiepraktijk In Beweging.

Kosten

De kosten voor de privélessen bedragen € 30,-/uur. Aangevuld met een kilometervergoeding van € 0,19/km als de cursus op jouw locatie gegeven wordt.

Contact

Aanmelden voor de privélessen zwangerschapscursus kun je doen via de telefoon: 06-28230401 of via de e-mail: info@musclemotion.nl
Heeft u nog vragen, neem dan ook gerust contact met ons op.

Muscle Motion
Breemarsweg 504
7555 KG Hengelo
musclemotion.nl



**Privé
lessen
zwangerschap**